



## もう一つのランドリーリスト

1. 私たちは人への恐れと孤立への不安を覆い隠すため、悲惨にも他ならぬ権威者そのものとなって他者を怖がらせ遠ざける。
2. 私たちは人に巻き込まれ、その過程で自分を見失うのを避けるためにかたくなに自己充足的となる。そして他者からの承認を蔑視する。
3. 私たちは怒りと批判の脅威で人を怖がらせる。
4. 私たちは他者を支配し、他者が私たちを見捨てる前にこちらから見捨てるか依存的な人との関係をことごとく断つ。私たちは傷つくのを避けるために孤立し、そのことにより自分自身を見捨てる。
5. 私たちは加害者の立場で人生を生き、重要な人間関係において操作できコントロールできる相手に惹きつけられる。
6. 私たちは無責任で自己中心的である。私たちの肥大化した自己価値観は自分の欠陥と短所を見るのを妨げる。
7. 私たちは他者が自己主張しようとするとき、彼らに罪悪感を感じさせる。
8. 私たちは無感覚かつ麻痺状態になることで恐れを感じないようにする。
9. 私たちは、犠牲者を「演じ」救ってほしいと懇願する人たちを憎悪する。
10. 私たちは傷ついてきたことを否定し、「ニセ」の感情をドラマチックに表現することにより自分の感情を抑圧している。
11. 私たちは家族を「救え」なかったことの自罰感情から身を守るために、他者に自分への憎悪を投影して他者を罰する。
12. 私たちは私たちの「自立」を脅かす人間関係(あまり近づかれるのは困る)を急いで手放すことで、家族に見捨てられた途方もない喪失感を「どうにかする」。
13. 私たちは家族の機能不全によって影響を受けてきたこと、家庭に機能不全が存在したこと、あるいは家族の破壊的態度や行動を内在化したことのいずれをも認めようとしない。
14. 私たちは自分を育てた依存的な人たちとは全く別物であるかのように振るまう。